

PEDOMAN
PENGUNAAN ABSA
(Alat Belajar Sederhana ADHD)

Tim Psikologi
RSUD KRT Setjonegoro
Wonosobo
2018

Apa itu ABSA ?

(Alat Belajar Sederhana ADHD)

1. ABSA (Alat Belajar Sederhana ADHD) merupakan alat bantu belajar yang disesuaikan dengan kemampuan anak GPPH.
2. Alat bantu belajar ini disusun berdasarkan jurnal penelitian terkait penanganan ananda dengan GPPH.
3. Alat-alat belajar ini telah dipilih dan disesuaikan oleh Psikolog Klinis yang menangani ananda dengan mempertimbangkan kemampuan dan kebutuhan terapi bagi ananda. Alat belajar ini juga telah disesuaikan sehingga dapat dengan mudah diterapkan orangtua bagi ananda di rumah.
4. Akan dilakukan evaluasi selama penggunaan ABSA (Alat Belajar Sederhana ADHD) oleh Psikolog Klinis yang menangani ananda melalui program konsultasi dan terapi perilaku bagi ananda secara kontinyu.
5. ABSA (Alat Belajar Sederhana ADHD) dilengkapi pula dengan lembar evaluasi untuk memantau keberhasilan proses belajar di rumah.
6. ABSA (Alat Belajar Sederhana ADHD) dalam penggunaannya disertai dengan Buku Kerja Untuk Orangtua; buku yang digunakan oleh para orangtua dengan ananda GPPH/ ADHD.

7. ABSA dan Buku Kerja Untuk Orangtua disampaikan oleh Psikolog Klinis kepada orangtua dalam Sesi Pengasuhan Untuk Anak GPPH/ADHD sehingga pemanfaatannya dapat menjadi optimal.
8. Penggunaan ABSA dan Buku Kerja Untuk Orangtua wajib disertai dengan terapi perilaku dan pemantauan oleh Psikolog Klinis. Hal ini dimaksudkan agar perkembangan perilaku ananda dievaluasi dengan tepat serta orangtua senantiasa mendapatkan masukan terkait pengembangan perlakuan kepada ananda di rumah.
9. Penggunaan ABSA dan Buku Kerja Untuk Orangtua bukan menjadi pengganti terapi perilaku kepada ananda. Buku kerja dan ABSA merupakan pelengkap dalam mendukung keberhasilan terapi perilaku.

Bagaimana Cara Menggunakan ABSA?

Langkah 1: Siapkan Diri

- Orangtua menyiapkan diri, waktu dan tempat untuk mendampingi anak belajar di rumah.
- Dalam mendampingi belajar anak, orangtua tidak sambil mengerjakan hal yang lain, sehingga benar-benar fokus pada anak.
- Selalu ingatlah 3 P (Penuh kasih sayang, Penghargaan, persahabatan) sehingga dari awal sampai akhir dalam waktu belajar tersebut dapat dimulai dan diakhiri dengan 3 P, bukan dengan marah, kesal, putus asa.
- Belajar bersama anak menggunakan ABSA bukan hanya ingin mencapai perilaku anak yang diharapkan namun lebih dari itu bahwa kedekatan antara anak dan orangtua semakin terjalin dengan baik.

Langkah 2: Siapkan Anak

- Sesuaikan waktu belajar dengan kondisi anak. Carilah waktu yang anak dalam kondisi segar, tidak mengantuk, tidak letih, tidak dalam kondisi lapar, ataupun tidak sedang dalam kondisi sakit.

Langkah 3: Siapkan Tempat & Sarana

- Siapkan meja dan kursi yang nyaman bagi anak.
- Carilah tempat yang minim gangguan seperti TV dimatikan, ruangan tertutup, tidak ada orang lain yang lewat.

Langkah 4: Tentukan Durasi Belajar

- Durasi belajar disesuaikan dengan kemampuan anak.
- Pada anak yang sudah paham tentang waktu, orangtua dapat menjalin kesepakatan dengan anak misalnya jam belajar dimulai pada jarum panjang angka tertentu dan akan diakhiri pada angka tertentu (+ 30 menit) katakan pada anak jika berhasil duduk tenang atau

menyelesaikan tugas dengan tenang maka anak akan diberikan stiker dan boleh ditempel di buku anak.

- Pada anak yang belum paham tentang waktu, maka orangtua perlu mengatakan jika berhasil menyelesaikan tugas dan duduk tenang maka anak akan diberikan stiker dan boleh ditempel di buku anak.
- Kualitas dan kuantitas belajar dengan ABSA dapat diperhatikan dengan seimbang sesuai kondisi anak.
 - a. Jangan memaksakan durasi belajar yang panjang jika anak belum mampu, hargailah waktu yang sebentar namun anak mampu menunjukkan perilaku yang diharapkan.
 - b. Jika anak membutuhkan waktu yang lama dalam mengerjakan suatu tugas, namun anak dapat berperilaku sesuai yang diharapkan maka perlu dihargai pula kemampuan anak.
 - c. Jika anak berhasil mengerjakan tugas dan menunjukkan perilaku yang diharapkan serta masih mampu untuk diberi tugas lanjutan, maka berikanlah tugas selanjutnya sesuai kemampuan anak. Hal inilah yang diharapkan sehingga kemampuan anak menunjukkan perilaku yang tepat dapat semakin meningkat secara kualitas maupun kuantitas.

Langkah 5: Orangtua Siap belajar bersama anak menggunakan ABSA

- Apabila orangtua dan anak sudah siap, maka belajar menggunakan ABSA dapat dimulai, orangtua perlu menerapkan 3P (Penuh kasih sayang, Penghargaan, Persahabatan) dalam proses belajar ini.

TIPS :

1. Apabila anak tidak mengikuti instruksi belajar yang diberikan, orangtua agar tidak segera marah. Tariklah nafas dalam-dalam, atur nafas, fokuskan pada 3P dan berkomunikasi pada anak dengan tenang untuk melanjutkan belajar. Apabila kondisi anak dan orangtua tidak memungkinkan untuk melanjutkan proses belajar, maka proses belajar pada waktu itu dapat dihentikan. Carilah waktu lain yang lebih tepat.
2. Ada baiknya sebelum dan sesudah belajar ada doa singkat bersama antara orangtua dan anak. Hal ini akan sangat membantu membuat anak lebih tenang dan orangtua pun lebih siap hati.
3. Ingatlah, bahwa anak dapat meniru perilaku yang orangtua tampilkan. Semakin orangtua bersuara keras maka anak semakin tidak nyaman dan meniru cara/ gaya kita bersuara. Apabila sorot mata kita kepada anak cenderung kesal dan marah maka anak pun akan memperhatikan dan meniru pula. Apabila orangtua tidak sabar maka anak pun akan melakukan hal yang sama.
4. Selama anak diminta mengerjakan tugas ABSA maka orangtua tidak menanggapi atau mengajak berbincang-bincang kepada anak tentang hal lain, kecuali hanya dengan tujuan untuk memotivasi dan mengembalikan konsentrasinya agar fokus menyelesaikan tugas.

ABSA TERDIRI DARI APA SAJA?

ABSA disusun berdasarkan kemampuan anak. Oleh karena itu isi dari ABSA setiap anak bisa berbeda. Hal ini disesuaikan dengan kondisi anak. Alat belajar yang ada di dalam ABSA anak diatur oleh Psikolog Klinis yang menangani terapi perilaku pada ananda. Alat-alat belajar baru dapat ditambahkan pada suatu saat nanti melihat perkembangan anak.

ABSA terdiri dari :

1. Buku Terapi Mewarnai Set 1
2. Buku Terapi Mewarnai Set 2
3. Buku Mengutip Bentuk
4. Buku Latihan Simbol & Lembar Jawab Latihan Simbol
5. Buku Latihan Deret Angka
6. Buku Cerita Untuk Terapi Menulis & Alat Bantu Kertas Berlubang
7. Buku Aku Berhasil Belajar & Stiker Senyum
8. Buku Motif Balok & 9 buah balok
9. Puzzle
10. Balok-balok warna warni
11. Buku Latihan Menulis Set 1
12. Buku Latihan Menulis Set 2

PENJELASAN TENTANG ALAT BELAJAR

YANG TERDAPAT DALAM ABSA

1. Buku Terapi Mewarnai Set 1

Buku mewarnai set 1 diperuntukkan bagi ananda yang masih belajar dalam memegang pensil dan masih memerlukan bantuan dalam mewarnai. Dalam hal terapi warna, untuk anak disediakan warna-warna yang lembut seperti biru muda, hijau muda, kuning, merah muda, warna pastel. Warna lembut akan membantu anak untuk menjadi lebih tenang. Hindari warna yang mencolok.

2. Buku Terapi Mewarnai set 2

Buku Terapi Mewarnai set 2 diperuntukkan bagi ananda yang sudah mulai bisa memegang pensil. Dalam hal terapi warna, untuk anak disediakan warna-warna yang lembut seperti biru muda, hijau muda, kuning, merah muda, warna pastel. Warna lembut akan membantu anak untuk menjadi lebih tenang. Hindari warna yang mencolok.

3. Buku Mengutip Bentuk

Diperuntukkan bagi ananda yang masih belajar dalam memegang pensil dan masih memerlukan bantuan dalam mengutip bentuk. Dapat diperuntukkan pula bagi ananda yang sudah mampu memegang pensil dengan baik dan mampu mengutip bentuk.

4. Buku Latihan Simbol & Lembar Jawab Latihan Simbol

Diperuntukkan bagi ananda yang sudah mampu memegang pensil dengan baik dan mampu mengingat simbol dan menuangkan dalam lembar jawab.

5. Buku Latihan Deret Angka

Diperuntukkan bagi ananda yang sudah mampu berbicara untuk berlatih memahami angka dan melatih daya konsentrasi. Mintalah anak untuk mendengarkan dengan baik dan mengingat angka yang disebutkan. Setelah orangtua menyebutkan angka yang tertulis, anak diminta mengulang. Pastikan anak tidak melihat angka di dalam Buku Latihan Deret Angka. Anak diminta mengulang angka dari depan. Setelah anak berhasil mengulang angka dari depan beberapa set angka, orangtua juga menyebutkan angka seperti yang tertulis di Buku Latihan Deret Angkanamun anak diminta mengulangi dari urutan belakang deret tersebut.

6. Buku Cerita Untuk terapi Menulis & Alat Bantu Kertas Berlubang.

Diperuntukkan bagi ananda yang sudah mampu menulis dan membaca. Gunakan Alat Bantu Kertas Berlubang pada setiap kalimat untuk membantu anak tidak terlewat baris dalam menyalin tulisan. Apabila anak belum mau menulis, orangtua bisa membacakan cerita tersebut seperti sedang berdongeng pada anak sehingga anak memahami makna cerita tersebut. Setelah cerita selesai ditulis atau dibaca, anak dapat diberi pertanyaan, misalnya, apa judul ceritanya, siapa nama tokoh, apa yang terjadi dalam cerita tersebut, bagaimana perasaan ananda setelah mendengar cerita, perilaku apa yang akan dicontoh.

7. Buku Aku Berhasil Belajar & Stiker Senyum

Buku Aku Berhasil Belajar dapat ditempel foto anak, sehingga anak lebih semangat melihat bukunya. Tulislah doa singkat untuk anak di cover buku tersebut. Buku ini sebagai buku catatan yang diisi oleh orangtua tentang proses anak belajar. Ajaklah anak untuk menempel

stiker di bukunya. Bangunlah semangat pada anak, bahwa jika anak berhasil berperilaku seperti yang orangtua harapkan maka boleh menempel stiker sebagai hadiah dan penghargaan. Dapat ditambah pelukan, usapan di kepala, tos, senyuman, acungan jempol, atau kata-kata kepada anak seperti hebat, pintar. Apabila anak belum berhasil berperilaku yang tepat maka stiker pun tidak diberikan, jelaskan kepada anak alasan mengapa tidak diberi stiker. Berikan kata-kata semangat untuk kesempatan belajar selanjutnya agar anak dapat berperilaku lebih tepat.

8. Buku Motif Balok & 9 buah balok

Diperuntukkan bagi ananda yang mulai paham tentang bentuk yang kompleks. Orangtua menjelaskan bentuk dan warna warni yang ada dalam balok. Mintalah anak untuk menyusun balok seperti yang ada dalam Buku Motif Balok. Berilah contoh terlebih dahulu, lalu mintalah anak untuk mencoba. Salah satu sisi balok ditempel foto anak, anak dapat diminta untuk menyusun puzzle foto tersebut, orangtua dapat menanyakan tentang foto kepada anak, misalnya, kapan foto itu diambil, siapa yang memotret, dimana, waktu acara apa, bersama siapa, dan tunjukkan bahwa orangtua dan keluarga sayang pada anak. Bangunlah kedekatan hati pada anak.

9. Puzzle

Diperuntukkan bagi ananda yang baru belajar tentang bentuk sederhana. Berilah contoh terlebih dahulu dalam mengerjakan puzzle. Pastikan anak mengamati. Lalu mintalah anak untuk menyelesaikan puzzle tersebut. Jangan terlalu ingin memberi bantuan pada anak. Berikanlah kesempatan pada anak untuk berlatih.

10. Balok-Balok Warna Warni

Diperuntukkan bagi ananda yang baru belajar tentang bentuk sederhana. Orangtua meminta anak untuk menyusun balok sesuai dengan arahan dari orangtua, dapat disusun ke atas dengan urutan warna yang telah orangtua tentukan, atau anak diminta meniru bentuk dan warna dari balok yang disusun orangtua.

11. Buku Latihan Menulis Set 1

Diperuntukkan bagi ananda yang baru belajar menulis kata.

12. Buku Latihan Menulis Set 2

Diperuntukkan bagi ananda yang baru belajar menulis kata.

ACUAN PUSTAKA

- Gamayanti, Indria Laksmi. 2018. **Modul pelatihan Asesmen dan Penanganan Gangguan Perkembangan Pada Anak ADHD dan Giftedness**. Yogyakarta: Lembaga Pengembangan Diri Dan Komunitas Kemuning Kembar.
- Hikmawati, Iffa Dwi. Erny Hidayati. 2014. **Efektivitas Terapi Menulis Untuk Menurunkan Hiperaktivitas Dan Impulsivitas Pada Anak Dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)***. EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi Vol. 2, No 1, Juli 2014
- Mulyani RR, 2013. ***Penerapan token ekonomi untuk meningkatkan atensi dalam mengerjakan tugas pada anak ADHD***. Jurnal Saints dan praktik psikologi. Volume 1, nomor 1. (hal 37-47)
- Nanik. 2007. **Penelusuran Karakteristik Hasil Tes Inteligensi WISC Pada Anak dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas**. 2007. Jurnal Psikologi Volume 34 Nomor 1, Juni 2007
- Pertiwi, An-nisaa. Budi Susetyo. Dudi Gunawan. 2017. **Pengaruh Mewarnai Gambar Binatang Untuk Mengurangi Perilaku Hiperaktif Anak Tunarungu Kelas 1 Di SLB BC YPNI Pameungpeuk Kabupaten Bandung**. Jurnal Ilmu Pendidikan Edisi Mei 03, 2017.
-